

**“IF I AM SURE TO DO THAT NOW, ...” PENYUSUNAN
UNI PROCRASTINATION SCALE (UPS)**

Indra Setiawan

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Indra.5090016@gmail.com

Abstract - Procrastination is the irrational delay (Steel, 2007). Behavior delays can be measured through attitude scale. Irrational Procrastination Scale (IPS) is a scale that measures of procrastination. IPS empirically measure Irrational Delay, but there are two aspects of the Indonesian version. Procrastinatory cognitions Inventory (PCI) is a scale that measures aspects of procrastination Irrational Belief. PCI and IPS have the same irrational aspects, namely, the common factor for these two scales were restructured as new prokrastiasi scale better quality. The study was conducted in two phases. The first phase, aimed to develop a new scale. The second phase aims to test the reliability and validity. Phase preparation using 199 participants from social networks, while testing phase aimed at 33 participants were students of psychology faculty. Common factors of the preparation phase produces a new scale called procrastination Union Scale (UPS). UPS correlation figure is higher than the correlation PCI and IPS. Conceptually, UPS is correlated with aspects of TMT Expectancy (E), Value (V), Impulsivity (I).

Keywords: procrastinatory cognitions inventory, irrational procrastination scale, scale preparation of psychology

Abstrak - Prokrastinasi adalah penundaan yang irasional (Steel, 2007). Perilaku penundaan dapat diukur melalui skala sikap. *Irrational Procrastination Scale* (IPS) merupakan skala yang mengukur prokrastinasi. IPS secara empiris mengukur *Irrational Delay*, namun versi Indonesia terdapat dua aspek. *Procrastinatory Cognitions Inventory* (PCI) merupakan skala prokrastinasi yang mengukur aspek *Irrational Belief*. PCI dan IPS memiliki kesamaan aspek yaitu irasional, *common factor* dua skala ini disusun ulang sebagai skala prokrastiasi baru yang lebih berkualitas. Penelitian dilakukan dalam dua fase. Fase pertama, bertujuan untuk menyusun skala baru. Fase kedua bertujuan untuk menguji reliabilitas dan validitas. Fase penyusunan menggunakan 199 partisipan dari jejaring sosial, sedangkan fase uji coba ditujukan pada 33 partisipan mahasiswa fakultas psikologi. *Common factor* dari fase penyusunan menghasilkan skala baru yang dinamakan *Uni procrastination Scale* (UPS). Angka korelasi UPS lebih tinggi dari korelasi PCI dan IPS. Secara konseptual, UPS berkorelasi dengan aspek TMT yaitu *Expectancy* (E), *Value* (V), *Impulsivity* (I).

Kata kunci: *procrastinatory cognitions inventory, irrational procrastination scale, penyusunan skala psikologi.*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi adalah penundaan suka rela yang berulang sehingga disebut penundaan irasional (Steel, 2007). Prokrastinasi merupakan perilaku yang

dipandang negatif sejak abad ke-17 (Pychyl dalam Steel, 2002), namun fenomena ini terlambat diketahui oleh para peneliti (Steel, 2007). Prokrastinasi juga menimbulkan ketidaknyamanan akibat menunda tugas tanpa alasan yang jelas (Solomon dan Rothblum, 1984).

Guna mengetahui fenomena lebih lanjut, maka diperlukan sebuah kerangka teoretis yang mampu menjelaskan fenomena prokrastinasi. Steel dan König (2006) merumuskan suatu model teoretik yang bernama *Temporal Motivation Theory* (TMT). TMT membahas bagaimana suatu utilitas dari suatu tugas. Berdasarkan hasil penelitian Steel dan König disimpulkan bahwa nilai utilitas bisa saja berubah tergantung dari individu itu masing-masing. Peneliti menggunakan TMT untuk mengidentifikasi alasan individu melakukan penundaan.

IPS secara empiris hanya terdiri dari aspek *Irrational Delay*, dengan kata lain IPS mengukur secara unidimensi. Hasil penelitian Prayitno (2012) menyatakan bahwa IPS terdiri dari dua faktor. Butir dua dan butir lima terdapat pada faktor kedua, sedangkan butir delapan mengalami *cross loading* yang berada pada faktor satu maupun faktor dua. Butir dua, lima dan delapan merupakan butir *unfavorable* pada IPS. Pernyataan pada butir *unfavorable* tidak di respon sebagai pernyataan yang mengukur aspek penundaan irasional.

Melihat kesamaan PCI dan IPS peneliti tertarik untuk merekonstruksi skala tersebut agar menjadi skala yang lebih berkualitas. Alasan skala ini perlu direkonstruksi dikarenakan PCI berfokus pada aspek *Irrational Belief* sedangkan IPS berfokus pada aspek *Irrational Delay*. Peneliti ingin mencari *common factor* dari kedua skala tersebut agar menjadi skala baru yang lebih berkualitas sekaligus menutupi kekurangan IPS dari penelitian sebelumnya.

Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku yang menimbulkan ketidaknyamanan akibat menunda tugas dengan tindakan sia-sia (Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1988). Prokrastinasi juga didefinisikan sebagai perilaku menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan (Milgram & Tenne, 2000; Steel, 2007). Prokrastinasi juga dikenal sebagai salah satu perilaku yang irasional untuk menunda secara sukarela

(Steel 2002; 2007; Andreou & White, 2010). Peneliti mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku menghindari tugas secara irasional yang menimbulkan ketidaknyamanan dan menghasilkan kesia-siaan.

Sejarah Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang berarti hari esok. Pada jaman mesir kuno prokrastinasi dipandang sebagai sesuatu yang berguna sekaligus berbahaya. Prokrastinasi dikatakan berguna karena menghindarkan individu dari pekerjaan yang sia-sia dan buang-buang tenaga. Prokrastinasi juga dikatakan berbahaya jika mendatangkan kemalasan yang berakibat tertundanya suatu tugas (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Menurut Steel (2002) tingkat prokrastinasi semakin bertambah mulai berabad-abad dan dipandang sebagai masalah umum. Pada abad ke-17 Pychyl (sitat dalam Steel, 2002) menyatakan perilaku prokrastinasi dipandang sebagai bentuk perilaku berdosa. Pada jaman revolusi industri, Samuel Jhonson (sitat dalam Steel, 2002) menyatakan prokrastinasi dipandang sebagai kelemahan individu.

Indikator Prokrastinasi

Menurut Steel (2002), ada empat indikator untuk mengukur perilaku prokrastinasi. Indikator pertama adalah tugas bersifat wajib, adanya tenggat waktu yang jelas, tahu akan konsekuensi, mengantisipasi konsekuensi negatif. Empat indikator diatas bisa dikatakan prokrastinasi jika indikator penentu terpenuhi. Indikator penentu ini merupakan pengulangan dari kegagalan dari keempat indikator sebelumnya. Seharusnya tidak mengulangi kesalahan yang sama jika tahu itu menimbulkan konsekuensi yang negatif.

Sejarah Pengukuran Prokrastinasi

Setiap dua tahun skala ukur tentang prokrastinasi selalu diciptakan semenjak tahun 1982. Pengukuran prokrastinasi bisa dilakukan berupa *self-report* melalui kuisisioner maupun obsevasi. Setelah melalui observasi, hasil evaluasi menyatakan pengukuran melalui *self-report* diragukan secara validitas konvergen. Setelah

melakukan pengukuran lebih lanjut dengan cara observasi, ternyata cara tersebut kurang efektif. Hal ini dikarenakan tingkat subyektifitas yang tinggi dari observer untuk menilai suatu perilaku. Oleh karena itu pengukuran prokrastinasi dilakukan menggunakan skala sikap, teknik pengukuran tersebut mampu menjaga validitas konvergen baik secara internal maupun eksternal (Steel, 2002)

Procrastination Cognitive Inventory (PCI)

PCI merupakan modifikasi dari skala *Perfectionism Cognitions Inventory* (1988) dengan konten mengukur penundaan (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray dalam Stainton, Lay, & Flett, 2000). Aspek pada PCI mengukur *Irrational Belief* individu. Semakin tinggi skor pada PCI menandakan *Irrational Belief* individu tersebut semakin tinggi.

Irrational Procrastination Scale (IPS)

IPS awalnya bernama *General Procrastination* (GP) dan terdiri dari 12 butir. Berdasarkan hasil korespondensi pribadi, GP diubah menjadi IPS yang terdiri dari 9 butir. Menurut Steel, IPS sudah cukup akurat untuk mengukur prokrastinasi tanpa 3 butir GP. Tingginya skor pada IPS menunjukkan seberapa tinggi *Irrational Delay* individu tersebut.

Temporal Motivation Theory (TMT)

TMT merupakan kerangka teoretis paling mutakhir yang dirumuskan oleh Steel dan Konig (2006). TMT menjelaskan bagaimana motivasi pada individu untuk mengerjakan tugas. Aspek TMT terdiri atas *Utility*, *Expectancy* (E), *Value* (V), *Impulsiveness* (I), *Delay* (D). E dan V merupakan aspek yang memiliki korelasi searah dan berlawanan dengan aspek I dan D. Semakin besar E dan V akan meningkatkan *Utility*, sedangkan I dan D yang besar akan mengurangi *Utility* (Steel, 2007; 2011)

Aspek Kerangka Teoretis

Aspek TMT terdiri atas *Utility* merupakan minat individu mengerjakan tugas. *Expectancy* adalah keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas. *Value* mengarah pada senang tidaknya individu memandang suatu tugas. *Impulsiveness* (I) adalah impulsivitas individu untuk menunda, individu yang impulsif akan memilih *reward* yang kecil namun cepat atau *delay* yang rendah. *Delay* (D) merupakan jeda waktu yang dapat direalisasikan (Steel, 2007;2011). Kerangka teoretis ini peneliti pakai untuk menguji validitas skala prokrastinasi. Jadi sebuah skala prokrastinasi dikatakan valid jika berkorelasi dengan ketiga aspek TMT.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei untuk menyusun skala prokrastinasi baru. Penelitian dilakukan dalam dua fase. Fase pertama bertujuan untuk menyusun skala baru berdasarkan *common factor* dari *Irrational Procrastination Scale* (IPS) dan *Procrastination Cognitive Inventory* (PCI). Fase kedua bertujuan untuk menguji reliabilitas dan validitas dari skala baru tersebut. Kedua fase ini dijelaskan pada sub-bab berikut.

Fase Penyusunan

Partisipan pada penelitian ini diambil dari jejaring sosial *Facebook* milik Agus Sutejo dan Devina Amanda (sejumlah kurang lebih 1600 partisipan). 199 diantaranya bersedia mengisi survei terbut. Daa diambil melalui survei online menggunakan *Google docs*. *Link* disebarakan melalui jejaring sosial *Facebook* dan mengisi survei jika bersedia menjadi partisipan penelitian. Skala disusun menggunakan *software* SPSS 16 dengan teknik *Factor Analysis*. Jumlah faktor dalam penyusunan skala ditentukan oleh *Scree Plot*. Pemilihan butir pada *Common Factor* didapatkan melalui teknik *Rotation Direct Oblimin Delta Zero* yang ditampilkan pada Tabel *Patern Matrix* pada output SPSS. Setiap aspek pada hasil analisis faktor diuji reliabilistasnya.

Fase Uji Coba

Peneliti menggunakan partisipan mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. Survei yang berisi skala PCI disebarakan pada 46 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dari 46 partisipan hanya 33 diantaranya yang bisa digunakan datanya karena adanya data kosong dan partisipan juga cukup susah dicari. Pada fase penyusunan, peneliti menggunakan data sekunder dengan partisipan dari jejaring sosial. Pada fase uji coba, peneliti menggunakan partisipan mahasiswa psikologi menggunakan data primer dan data sekunder. Uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* > .7. Validitas skala baru diuji dengan melihat korelasi skala tersebut dengan beberapa skala prokrastinasi lain. Skala prokrastinasi baru dianggap valid jika berkorelasi negatif dengan *Expectancy* sekaligus *Value*, dan berkorelasi positif dengan *Impulsiveness*. Selain itu, skala prokrastinasi baru juga dianggap valid jika tidak berkorelasi dengan DMS Major dan Minor yang mengukur penundaan dari dimensi pengambilan keputusan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Analisis Faktor

Butir	Faktor		Pernyataan
	1	2	
PCI13	.708		Saya adalah seorang penunda-nunda, saya tidak akan dapat mencapai tujuan saya.
IPS1	.696		Saya menunda tugas-tugas melampaui apa yang wajar.
PCI05	.637		Tidak peduli berapa banyak saya mencoba, saya masih menunda.
IPS4	.628		Ada aspek dalam hidup yang Saya tunda, meskipun Saya tahu seharusnya tidak saya lakukan.
PCI10	.623		Saya membiarkan diri saya merasa tidak mampu.
PCI07	.613		Saya tidak dapat mulai mengerjakan pekerjaan saya.
IPS8R	.599		Saya menghabiskan waktu Saya dengan bijaksana.
IPS6	.584		Saya menunda sesuatu begitu lama sehingga kesejahteraan atau efisiensi Saya tidak perlu menderita.
PCI17	.570		Saya tidak dapat menyelesaikan apa yang telah saya mulai.
PCI15	.549		Saya dapat terlambat mengumpulkan tugas saya.
PCI14	.547		Saya memerlukan tenggat waktu untuk menggerakkan saya.
PCI11	.531		Saya tidak ingin menjadi seperti diri saya saat ini.
IPS9	.509		Ketika saya harus melakukan suatu hal, Saya akan melakukan hal yang lain.
PCI16	.493		Saya sangat tidak menyukai belajar.

PCI18	.473	.446	Seharusnya saya memulainya lebih awal.
PCI01	.443		Saya tidak dapat melakukan apa yang harus saya lakukan.
IPS5R			Jika ada sesuatu yang harus Saya lakukan, akan Saya kerjakan sebelum mengerjakan tugas yang lebih kecil.
IPS3			Saya sering menyesal tidak mendapatkan tugas lebih cepat.
PCI04	.751		Saya seharusnya belajar lebih giat.
PCI03	.656		Saya seharusnya lebih bertanggung jawab.
PCI12	.574		Pastilah akan menyenangkan jika segala sesuatu dalam hidup saya dapat diselesaikan tepat waktu.
PCI02	.563		Saya perlu bekerja lebih awal.
PCI06	.410	.528	Orang-orang menginginkan saya bekerja dan belajar lebih giat.
PCI08	.433		Saya tahu saya tertinggal, tetapi saya dapat mengejarnya.
PCI09	.430		Saya tertinggal dalam studi saya saat ini, namun lain kali hal tersebut tidak akan terjadi.
IPS7			Pada akhir hari, Saya tahu Saya bisa menghabiskan waktu lebih baik.
IPS2R			Saya melakukan apapun ketika yakin hal itu memang diperlukan.

Tabel 1 menunjukkan faktor IPS dan PCI terbagi menjadi dua faktor. Faktor pertama mengukur seberapa tinggi respon maladaptif (Siaputra, 2013) individu terhadap kewajiban. Faktor kedua mengacu pada kesadaran pengetahuan individu terhadap respon adaptif (Siaputra, 2013).

Uji korelasi UPS dengan skala serupa sekaligus TMT ditampilkan dalam Tabel 11a dan 11b. Sedangkan, perbandingan korelasi antar-butir UPS dengan IPS ditampilkan dalam Tabel 12.

Tabel 2

Bukti Validitas UPS (Partisipan Jejaring Sosial, N=199)

Skala	UPS1	UPS2*	PCI	IPS	RPS	Min.a	Min.b	Maj.a	Maj.b*
UPS1	.869								
UPS2*	.272**	.715							
PCI	.825**	.717**	.822						
IPS	.860**	.169**	.587**	.657					
RPS	.515**	-.129*	.260**	.507**	.747				
Minor.a	.153*	.139*	.194**	.090	.056	.729			
Minor.b	.126*	.025	.131*	.086	.137*	.627**	.837		
Major.a	.186**	-.076	.116	.071	.208**	.339**	.258**	.691	
Major.b*	.232**	.105	.243**	.127*	.196**	.330**	.418**	.527**	.830

Keterangan:

Minor/Major.a mengukur seberapa cepat saat mengambil keputusan

Minor/Major.b mengukur seberapa nyaman saat mengambil keputusan

Angka cetak tebal merupakan nilai α

** *Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

* *Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).*

Hasil Uji korelasi pada Tabel 2 UPS2* adalah hasil sesudah membalik skor IPS2R, sedangkan Major.b* merupakan *mean* skor total dari tiap subjek. UPS1 berkorelasi lebih tinggi dengan PCI/IPS dibandingkan korelasi PCI dan IPS.

Tabel 3

Bukti Validitas UPS (Partisipan Mahasiswa Fakultas Psikologi, N=33)

Skala	UPS1	UPS2*	PCI	IPS	PPS	Expec. Value	Impulsifity
UPS1	α : .933						
UPS2*	.361*	α : .714					
PCI	.908**	.657**	α : .879				
IPS	.890**	.327*	.722**	α : .789			
PPS	.873**	.380*	.815**	.779**	α : .919		
Expectancy	-.359*	.158	-.232	-.425**	-.295*	α : .846	
Value	-.681**	-.353*	-.601**	-.665**	-.593**	.177	α : .790
Impulsifity	.767**	.369*	.673**	.820**	.689**	-.377*	-.798** α : .856

Keterangan:

** *Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

* *Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).*

Tabel 3 merupakan hasil uji coba lanjutan untuk UPS. Hasil korelasi UPS1 tetap menunjukkan angka korelasi lebih besar dari pada korelasi PCI dan IPS. UPS2* pada Tabel 3 tetap berkorelasi tinggi dengan PCI bahkan berkorelasi memadai dengan $r < .03$ dengan skala prokrastinasi lain.

Tabel 4

Validitas Butir UPS dengan Aspek TMT (Mahasiswa Fakultas Psikologi, N=33)

Butir	UPS1			Butir	UPS2		
	E	V	I		E	V	I
PCI13	-.300*	-.497**	.514**	PCI04	.002	-.006	.107
IPS1	-.203	-.680**	.701**	PCI03	-.273	-.349*	.418**
PCI05	-.343*	-.550**	.586**	PCI12	.189	-.204	.277
IPS4	-.264	-.514**	.667**	PCI02	.301*	.261	-.422**
PCI10	-.332*	-.459**	.517**	PCI06	-.248	-.408**	.564**
PCI07	-.227	-.483**	.583**	PCI08	.516**	-.053	-.044
IPS8R	-.372*	-.346*	.492**	PCI09	-.110	-.163	.243
IPS6	-.168	-.589**	.624**	IPS7	.008	-.502**	.550**
PCI17	-.280	-.442**	.500**	IPS2R	-.636**	.294*	.006
PCI15	-.121	-.483**	.547**	IPS2	.636**	-.294*	-.006
PCI14	-.283	-.642**	.734**				
PCI11	-.090	-.424**	.351*				
IPS9	-.340*	-.664**	.806**				
PCI16	-.306*	-.245	.364*				
PCI18	-.164	-.513**	.522**				
PCI01	-.260	-.421**	.447**				
IPS5R	-.224	.169	-.175				
IPS3	-.279	-.434**	.520**				

Keterangan:

Cetak tebal adalah butir yang berkorelasi dengan ketiga aspek TMT

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).
 * . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Tabel 4 menunjukkan terdapat lima butir UPS1 yang berkorelasi dengan ketiga aspek TMT, tiga butir PCI dan dua butir dari IPS. Hasil korelasi butir IPS2 dengan aspek *Expectancy* dan *Value* saling bertolak belakang. Analisis butir juga menemukan bahwa butir PCI02 direspon secara *unfavorable*. Dengan demikian, butir-butir yang berkorelasi dengan ketiga aspek TMT akan digunakan sebagai skala UPS versi singkat.

Tabel 5
Bukti Validitas UPS (Partisipan Mahasiswa Fakultas Psikologi, N=33)

Skala	UPS α : .844	UPS1 α : .933	UPS2* α : .714	UPS2 α : .612	PCI α : .879	IPS α : .789	PPS α : .919
PCI	.838**	.908**	.657**	.673**			
IPS	.808**	.890**	.327*	.395*			
PPS	.882**	.873**	.380*	.394*			
Expectancy	-.428**	-.359*	.158	-.042	-.232	-.425**	-.295*
Value	-.648**	-.681**	-.353*	-.293*	-.601**	-.665**	-.593**
Impulsivity	.747**	.767**	.369*	.414**	.673**	.820**	.689**

Keterangan: ** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).
 * Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Pada tabel 5 korelasi antara UPS dengan UPS2 menunjukkan bahwa, individu yang memiliki respon maladaptif cenderung sadar untuk merespon adaptif. Dengan demikian, prokrastinasi dilakukan dengan sukarela (Steel, 2007). Korelasi UPS2 dengan skala prokrastinasi lain menunjukkan bahwa, individu sadar akan sesuatu yang lebih baik namun akhirnya tetap menunda. Dengan demikian, prokrastinator yang tidak bisa memperbaiki situasinya sendiri (Stainton, Lay, & Flett, 2000).

Hasil korelasi UPS2 dengan aspek *Expectancy* menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kesadaran untuk merespon adaptif dengan keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas. Korelasi negatif UPS2 dengan *Value* menyatakan semakin bermakan suatu tugas, maka kesadaran individu untuk merespon adaptif semakin berkurang. Korelasi negatif UPS2 dengan *Impulsivity* menyatakan semakin mudah tergoda, maka kesadaran individu untuk merespon adaptif semakin tinggi.

Hasil korelasi UPS dengan *Expectancy* menyatakan, semakin yakin individu mampu menyelesaikan tugasnya maka respon maladaptif semakin rendah. Dilihat dari korelasinya dengan aspek *Value*, saat individu yang melihat suatu itu semakin

bermakna maka respon maladaptif semakin rendah. Aspek terakhir yaitu *Impulsivity*, semakin mudah tergoda maka individu semakin maladaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

UPS mengukur prokrastinasi secara akurat dengan menggunakan lima butir pernyataan. UPS berfokus pada respon maladaptif individu saat berhadapan dengan tugas atau kewajiban. Keunggulan UPS tidak hanya mengukur penundaan, tapi juga mengukur indikator prokrastinasi. Adanya penolakan untuk merespon adaptif saat individu sadar harus merespon adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa tugas atau kewajiban hanya mendatangkan beban jika direspon dengan adaptif. Respon maladaptif yang tidak mendapat respon balik menyebabkan individu memiliki alasan menunda.

Tabel 6

Uni Procrastination Scale (UPS; Setiawan ,2013)

No.	Pernyataan
------------	-------------------

- | | |
|---|--|
| 1 | Saya adalah seorang penunda-nunda, saya tidak akan dapat mencapai tujuan saya. |
| 2 | Tidak peduli berapa banyak saya mencoba, saya masih menunda. |
| 3 | Saya membiarkan diri saya merasa tidak mampu. |
| 4 | Saya menghabiskan waktu Saya dengan bijaksana. (F) |
| 5 | Ketika saya harus melakukan suatu hal, Saya akan melakukan hal yang lain. |
-

Saran

Lebih cermat untuk memilih topik penelitian yang menggunakan data sekunder. Jika kekurangan data memungkinkan untuk dicari hak tersebut tidak akan menjadi masalah. Jika ada yang menggunakan skala ini untuk meneliti topik seputar prokrastinasi, maka sangat dianjurkan untuk menambah jumlah partisipan.

Pustaka Acuan

- Andreou, C., & White, M. D. (Eds.). (2010). *The thief of time philosophical essays on procrastination*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- Modul praktikum metode riset kuantitatif*. (t.thn.). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Prayitno, G. E. (2012). *Validasi skala ukur irrational procrastination scale (IPS)*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Surabaya, Surabaya.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination, frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Stainton, M., Lay, C. H., & Flett, G. L. (2000). Procrastination: Current issues and new directions. (J. Ferrari, & T. Pychyl, Eds.) *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: Harper Collins.
- Steel, P. D. (2002). *Measurement and nature of procrastination*. University of Minnesota.
- Steel, P., & Konig, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.